

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 2022/2023 учебный год
7-8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Время выполнения задания – 45 минут.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Оценка ответов участников Олимпиады по теоретико-методическому заданию определяется по сумме баллов, полученных за каждый верный ответ в тесте. Правильное решение задания в **закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов. Правильное решение задания в **открытой форме** оценивается в **1 балла**, неправильный – 0 баллов. В заданиях **на соответствие** каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный - 0 баллов. Правильное решение задания **процессуального или алгоритмического толка** оценивается в **3 балла**, неправильное решение - 0 баллов. В заданиях, связанных с **перечислениями** или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

1 балл x 21 = 21 баллов (в закрытой форме);

1 балл x 5 = 5 баллов (в открытой форме);

1 балл x 2 = 2 балла (задания на соответствие);

3 балла x 2 = 6 баллов (задания процессуального толка);

2,5 балла x 1 = 2,5 балла (задание с перечислениями)

3,5 балла x 1 = 3,5 балла (задание с перечислениями)

В совокупности теоретико-методическое задание оценивается в **40 баллов**.

Задания в закрытой форме

1. В каком году состоялся дебют команды СССР на летних Олимпийских играх?

А. 1952;

Б. 1936;

В. 1924;

Г. 1948.

2. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:

А. Физической культуры;

Б. Физического воспитания;

В. Физического совершенства;

Г. Видов спорта.

3. Как переводится олимпийский девиз: «citius, altius, fortius – communis»?

- А. «Дальше, быстрее, больше»;
- Б. «Сильнее, красивее, точнее»;
- В. «Быстрее, выше, сильнее - вместе»;
- Г. «Быстрее, выше, сильнее».

4. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

- А. Гребля;
- Б. Тяжелая атлетика;
- В. Акробатика;
- Г. Плавание.

5. Когда и где принято решение о возрождении олимпийского движения?

- А. 23 июня 1894 г. в Париже;
- Б. 6 апреля 1896 г. в Греции;
- В. 20 июня 1904 г. в Лондоне;
- Г. 21 мая 1901 г. в Париже.

6. Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности;
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе;
- В. То же, что и здоровый образ жизни;
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни.

7. В каком виде спорта спортсмены забивают шайбу?

- А. Хоккей;
- Б. Гандбол;
- В. Футбол;
- Г. Волейбол.

8. В каком виде спорта нет вратаря?

- А. Гандбол;
- Б. Хоккей с мячом;
- В. Пляжный футбол;
- Г. Стритбол.

9. Под физическим развитием понимается:

А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;

Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

В. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

10. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

А. Быстрый рост абсолютной силы;

Б. Функциональная гипертрофия мышц;

В. Увеличение собственного веса;

Г. Повышается опасность перенапряжения.

11. Бег на короткие дистанции развивает...

А. Гибкость;

Б. Выносливость;

В. Ловкость;

Г. Быстроту.

12. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела;

В. Упражнения, развивающие быстроту движений;

Г. Упражнения, развивающие амплитуду движений.

13. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

А. Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

Б. Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

В. Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;

Г. Выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки.

14. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:

А. Поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья;

Б. Умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния;

В. Активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения;

Г. Здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание.

15. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

- А. Измерение ЧСС и частоты дыхания;
- Б. Измерение роста и разговорный тест;
- В. Измерение артериального давления и силы кисти;
- Г. Измерение веса и определение собственного самочувствия.

16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у людей в состоянии покоя составляет, в среднем...

- А. 40-50 уд/мин.
- Б. 60-80 уд/мин.
- В. 100-120 уд/мин.
- Г. 80-100 уд/мин.

17. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:

- А. Чистый;
- Б. Правильный;
- В. Здоровый;
- Г. Опрятный.

18. «Спорт номер один» называют вид спорта:

- А. Плавание;
- Б. Художественную гимнастику;
- В. Футбол;
- Г. Лыжный спорт.

19. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

А. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

Б. В подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

В. В чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

Г. В подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- А. Производственной деятельности;
- Б. Образовании;
- В. Физкультурной деятельности;
- Г. Организации досуга.

21. Первой помощью при ушибах мягких тканей является:

А. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье;

Б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

В. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

Г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

Задания в открытой форме

(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

22. Термин в футболе, определяющий положение вне игры _____.

23. Начальный удар в отдельных спортивных играх (бадминтоне, бейсболе, волейболе, теннисе), вводящий мяч в игру
_____.

24. Вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при опорных прыжка _____.

25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему _____ посредством _____ мышечных _____ напряжений _____.

26. Классические лыжные ходы подразделяются на одновременные и ...
_____ лыжные ходы.

Задания на соответствие понятий

27.

Понятия	Характеристики
А. Пляжный футбол	1. Энд.
Б. Баскетбол	2. Партия.
В. Хоккей с мячом	3. Тайм.
Г. Настольный теннис	4. Четверть.
Д. Керлинг	5. Период

28.

Понятия:	Характеристики
А. Выносливость	1. Челночный бег, метание предметов
Б. Сила	2. Плавание без остановок от 25м до 100м.
В. Скорость	3. Пружинящие приседания
Г. Ловкость	4. Подвижные игры
Д. Гибкость	5. Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Задания процессуального или алгоритмического толка

29. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:

- А. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
- Б. Согласованность движений рук и ног;
- В. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
- Г. Исходное положение;
- Д. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
- Е. Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

30. Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:

- А. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
- Б. Начальное разучивание;
- В. Углублённое, детализированное разучивание.

Задания с перечислениями или описаниями

31. Перечислите амплуа игроков в волейболе.

32. Перечислите города, которые принимали Олимпийские игры в 2010, 2012, 2014, 2016, 2018, 2020 и 2022 годах.